

RECOMENDAÇÕES AOS ALUNOS NO ÂMBITO DA COVID-19

O Serviço de Psicologia e Orientação (SPO) da EPADRPL encontra-se disponível para prestar o apoio necessário à comunidade, nesta fase delicada.

Durante uma crise é normal que nos possamos sentir tristes, confusos, ansiosos, assustados ou zangados.

Embora à distância, o SPO permanece ativo, em estreita articulação com o Diretor, estruturas intermédias e serviços externos.

Recomenda-se falar sobre o assunto e pedir ajuda.

Caro aluno:

- Depois de estares isolado, podes sentir um misto de emoções: tristeza, raiva, alívio.
- Podes ter dificuldade em conectar-te com amigos e familiares, sobretudo aqueles que revelam receio de contrair a doença por terem contacto com outras pessoas.
- Podes experienciar stresse, nervosismo ou ansiedade extremas, dificuldades em dormir, comer demasiado ou menos, incapacidade em realizar as atividades do dia a dia ou desejo de consumir álcool e drogas para lidar com a situação.
- Partilha informação sobre a doença e o risco com os outros, de modo a acalmar possíveis medos e facilitar esses relacionamentos.

A situação irá resolver-se, não hesites em pedir ajuda, a escola está contigo!

Contacto disponível: lilianalealcastro@eppl.pt

Os alunos têm ainda ao seu dispor o contacto telefónico via WhatsApp

A psicóloga,
Liliana Castro
C. P. nº 3755